

## Termine für die Fasten-Wander-Woche

Samstag 28.03. bis Freitag 03.04.2020  
und  
Samstag, 10.10. bis Freitag 16.10.2020

Wir **fasten** nach der Methode Buchinger (bei Bedarf gerne auch andere Fastenform) und **wandern** an 7 Tagen täglich etwa 4-5 Stunden in der Region Baden-Baden /Rastatt/Bühl - ca. 9-12 km

Ich werde Sie durch:

- Informationen zur Vorbereitung
- Gemeinsames Einstimmen
- Tipps zum Ausleiten, Reinigen und Kräftigen
- Bewegung in frischer Luft
- Meditationen und Achtsamkeitsübungen in Stille und in Bewegung unterwegs
- Meditation an einem Abend mit Uli Torzewski
- Hilfe beim Überwinden von „Fasten Krisen“
- Anleitung zur gesunden Ernährung
- Viele wertvolle Tipps und Hilfen während des Fasten und für die Zeit danach
- Unterstützung beim Wiedereinstieg in den Alltag
- Motivationshilfe durch die Gruppe
- Spaß und Anregung miteinander

durch diese Fasten-Wander-Woche begleiten und unterstützen.

Kosten für die Fasten-Wander-Woche  
EUR 195,00

(zzgl. evtl. Fahrtkosten)

## Termin Informations- und Einführungsabend

Montag, 23. März 2020, 19.00 Uhr  
und  
Montag, 5. Oktober 2020, 19.00 Uhr

in meiner Praxis in der Dreherstraße 7 in  
Iffezheim

verbindliche Anmeldung bitte telefonisch  
oder per Mail



### ZU MEINER PERSON

- ◇ Jahrgang 1964
- ◇ Verheiratet, 2 Kinder
- ◇ 30 Jahre Fastenerfahrung
- ◇ Ausbildungen in klassischer Homöopathie
- ◇ Cranio-Sacral Therapie nach Upledger
- ◇ Unterstützende Prozessbegleitung
- ◇ Fußreflexzonen-therapie
- ◇ balancierter Ohrakupunktur nach Seeber®
- ◇ Jin Shin Jyutsu, Klangschalenterapie  
Heilungs- und Energiearbeit
- ◇ Hospizausbildung
- ◇ Trauer- und Sterbebegleiterin



durchatmen - genießen - loslassen

## Fasten-Wandern

für  
Körper, Geist und Seele

begleitet von

**Petra Kallus**  
Heilpraktikerin

Dreherstraße 7  
76473 Iffezheim

Tel. 07229 / 18 48 740

[www.petra-kallus.de](http://www.petra-kallus.de)

mail: [praxis@petra-kallus.de](mailto:praxis@petra-kallus.de)

## **Fasten und Wandern - viel mehr als nur abnehmen !**

*„Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich  
Hautpflege und Körperübung ... und heile ein kleines  
Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“  
(Hippokrates von Kos - um 460-370 v. Chr.)*

Das Fasten gehört zu den ältesten Naturheil-  
verfahren. Regelmäßiges Fasten ist die beste  
Fürsorge und hilft Gesunden und Noch-Gesunden,  
vielen ernährungsbedingten Schwächen  
vorzubeugen.

Fasten ist nicht nur eine schnelle und angenehme  
Methode, überflüssige Pfunde loszuwerden. Es  
wirkt sich auf vielfältigste Weise positiv auf  
Körper, Geist und Seele aus.

Es bietet beispielsweise die wohl beste  
Möglichkeit, aus dem Zuviel unserer  
konsumbetonten Zeit herauszufinden und (wieder)  
zu lernen, maß- und sinnvoll zu essen.

Fasten ist hilfreich, wenn Sie Ihre Ernährungs-  
und Bewegungsgewohnheiten ändern wollen.

Wer schon einmal gefastet hat, kennt das Gefühl  
des Wohlbefindens, der Leichtigkeit und des  
Glücks am Ende der Fastenwoche.

Fasten ist außerdem eines der wenigen,  
erfolgreichen biologischen Entgiftungsmittel in  
einer schadstoffbelasteten Umwelt. Es kann  
entsprechend helfen, sich aus der Abhängigkeit  
von Medikamenten und Genussmitteln zu lösen.

Der Körper wird gereinigt und entschlackt.

Dieser Prozess wird durch viel Bewegung an  
frischer Luft - dem Wandern - nachhaltig  
unterstützt.

Das Fasten aktiviert die inneren  
Selbstheilungskräfte. Seelisches und  
körperliches Gleichgewicht wird wieder-  
hergestellt.

Ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und  
Wohlbefinden wird erlebt.

Fasten ist eine Auszeit von gewohnten  
Alltagsabläufen. Die Fastenwoche ist eine  
Zeit, in der wir uns aus dem normalen  
Alltagsablauf ausklinken und entschleunigen  
dürfen.

Fasten ist auch eine Zeit der Besinnung. Die  
innere Einkehr ist ein wichtiger Bestandteil.  
Wir haben die Möglichkeit wieder zu uns zu  
kommen. Den Stress und die weitgehend  
ungesunde Lebensweise unserer hektischen  
Zeit werden wir für einige Tage hinter uns  
lassen.

**Gönnen Sie sich Zeit für sich selbst und  
nehmen Sie sich Urlaub vom Alltag.**

***„Jeder Fastende ist ein Werdender“  
(Otto Buchinger)***

***Fasten führt zu mehr Gesundheit,  
Vitalität und Lebensfreude***

## **BUCHEMPFEHLUNGEN**

Wie neugeboren durch Fasten **und**  
Richtig essen nach dem Fasten  
von Dr. med. Hellmut Lützner  
div. Bücher von Prof. Dr. Andreas Michalsen

### **Sinn des Heilfastens**

- Aktivierung der inneren  
Selbstheilungskräfte
- Seelisches und körperliches Gleichgewicht  
wieder herstellen
- Stärkung des Immunsystems
- Bewusster Umgang mit sich selbst
- Innere Einkehr, Zeit der Besinnung
- Schärfung der Sinneswahrnehmung
- Aufladen eigener Energiedepots
- Entschlacken, Reinigen, Entwöhnen
- Heilungsunterstützung bei vielerlei  
Beschwerden
- Gesundheitsvorsorge
- Kraft, Energie, Stärke und Lebensfreude  
tanken